

7-TAGE RESET

3

TAG 3 · SELBST WAHRNEHMEN

Gedanken, Gefühle und Körper einbeziehen.

Datum

TAGESIMPULS

Deine Gedanken, Gefühle und Körpersignale geben dir Hinweise darauf, was du gerade brauchst.

REFLEXIONSFRAGE

Was denke, fühle und spüre ich in diesem Moment?

DEINE KLEINE HANDLUNG

Notiere einen Gedanken, ein Gefühl und ein Körpersignal, die du gerade bewusst wahrnimmst.

1

2

3

ABEND-CHECK

Welches Bedürfnis ist mir heute aufgefallen?